الشركة السعودية للأسماك

الأسماك
Alasmak

طبخات سمك صحية

www.rewity.com/vb
ستو و ايت

الأسماك
Alasmak

المحتويات

٢ نبذة عن الشركة
٥ «حافظ على صحتك
مع المأكولات البحرية»
٦ المعلومات الغذائية للأطعمة البحرية
٧ طرق طبخ الأسماك
٨ الأسماك المرغوبة
١٠ رز بالربيان
١١ ربيان بالسبانخ
١٢ الرز بالربيان
١٣ الربيان بجبن الفتة
١٤ لزانيا بالربيان
١٥ مرق بالربيان
١٦ القباقب المسلوقة
١٧ سلطة بالربيان
١٨ قباقب بالصلصة البيضاء
١٩ كبسة بالربيان
٢٠ سمك بالطحينة
٢١ مرق السمك (المطفي)
٢٢ مصلى السمك (في قاعته)
٢٣ السمك المقلي بالبيض والبقسماط
٢٤ كبسة السمك
٢٥ سمك مشوي
٢٦ سمك مشوي بالفرن
٢٧ السمك المحشي (في الفرن)
٢٨ رز مشكول
٢٩ الرز المحمر (الحلو)

www.rewity.com

«حافظ على صحتك مع المأكولات البحرية»

إن المأكولات البحرية بامكانها أن تلعب دوراً هاماً في المحافظة على صحتك حيث أن من أهم مزاياها :

أولاً : مصدر مميز للبروتينات ذات الجودة العالية .

ثانيـاً : سهلة الهضم .

ثالثـاً : تحوى القليل من الشحوم المشبعة .

رابعـاً : تساعد على ابعاد أمراض القلب .

خامساً : مصدر قيم للمعادن والفيتامينات .

المصدر «مقارنة الاغذية» م ك كينس ووبدرسن ١٩٧٨

www.rewity.com/vb
سنو وايت

المعلومات الغذائية للأطعمة البحرية

NUTRI-FACTS

الأطعمة البحرية	الوحدات الحرارية	البروتينات	الدهنيات	الصوديوم	الحديد	الكالسيوم
المائة جرام تحتوي على	وحدة حرارية	جرام	جرام	ملي جرام	ملي جرام	ملي جرام
الهامور	٩٣	١٩	٠,٨	٤٩	٠,١٧	٣٤
الربيان	٨٦	٣٠	١	٢٢٦	٠,١٦	٣٠
الشعري	٩٣	١٩	١	٦٠	٠,٢١	٥٦
الحمراء	٩٠	١٩	١	٥٩	٠,١٠	١٠
الكنعد	١١٨	٢٢	٢	٥٢	٠,٣٤	٧,٥
الصافي	٩٨	١٨	٢	٩٤	٠,٣٠	٢٢
القبقب	٩٠	١٩	٠,٨	٣٦٦	٠,٢٢	٩٥
أم الربيان	١٠٠	٢٠	١	٣٢٠	٠,٤٠	٥٠
الحمام	١١٢	١٩	٣	٥٥	٠,٦٤	٣١
العقام	١١٨	١٨	٤	٩٠	٠,٣٠	٤٥
الفسكر	٩٣	٢٠	٠,٥	٦٥	٠,٣٣	٤٢
السكن	٩٣	٢٠	٠,٥	٤٨	٠,٣٠	٥٠
الاستاكوزا	١٠٢	٢٠	١	٣٦٨	٠,١٤	٤٦
الشخل	٩٢	١٩	٠,٨	٢٤	٠,٤٤	٧٨
التونة	١٣٠	٢٥	٣	٣٧	١,٩٠	٢٤
الماكريل	١٧٥	٢٠	٩,٩	٩٤	١,٤٠	٢٢
السردين	١٤٨	١٩	٧	١٠٠	٢,٣٠	٧٣
الحبار	٩٩	١٧,٣	١,٨	—	—	—
اسكالوبس	٨٧	١٦	٠,٨	٨٧	٠,٦٠	١٦
السلمون	١٤٧	١٩	٧,٣	٥٦	١,١٠	١٤

www.rewity.com/vb
سنو وايت

طرق طبخ الأسماك

الطبخ في الفرن

تطبخ الاسماك في الفرن بوضعها في طبق طبخ مدهون وتتبل الاسماك بالبهارات والملح ويمكن تغطية الاسماك بالبيض والبقسماط أو الزيت والزبدة .

كما يمكن طبخها في وعاء طبخ وتتبل بالملح والبهارات مع اضافة الحليب أو الصلصة وبعد الطبخ يمكن استعمال الخليط المتبقي كصلصة . حرارة الفرن ١٨٠ درجة مئوية .

الطبخ بورق الفرن

تلف السمكة جيداً بورق الفرن بعد تتبيلها بالبهارات والملح وقطع الليمون والطماطم والبصل وتوضع في فرن حرارة متوسطة .

الشوي

توضع الاسماك في طبق أو صاج مدهون وللأسماك الكاملة تعمل شرائح في جنبها لوصول الحرارة داخلها كما يمكن دهنها بالزبدة وتتبل بالملح والبهارات وفي حالة الشواء على الفحم تكون مرتفعة عن الفحم حوالي ٥ إلى ١٠ سم .

الطبخ بالميكروويف

تصف الاسماك في طبق مدهون وتتبل بعصير الليمون والزبدة أو الصلصة ولا تحتاج إلى ملح ويغطى الطبق بفوطة مطبخ مبلولة ، حرارة مرتفعة .

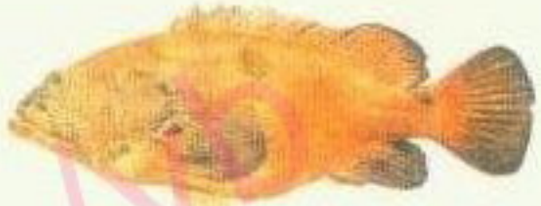
www.sewity.com/vb
سنو وايت

الأسـماك المرغوبة

www.rewity.com/vb
سنو وايت

شعم
YELLOW FIN SEABREAM

ربيب
GOLDEN TREVALLY



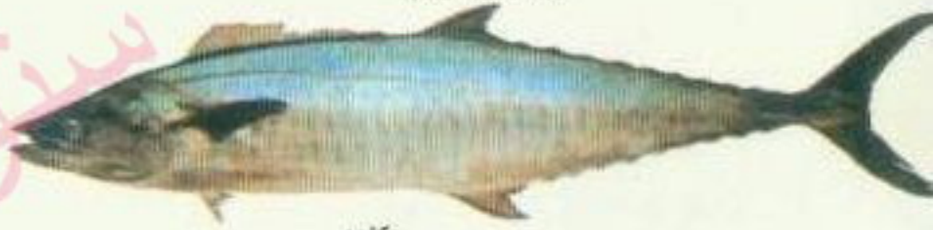
هامور
GROUPER

سمان
SPOTTED GROUPER

سبيتي
SWEETLIP

حمرا
RED SNAPPER

سلطان ابراهيم
RED MULLET



كنعد
SPANISH MACKEREL

القبقب
CRAB

فسكر
BLACK BANDED BREAM

صافي
RABBIT FISH

www.rewity.com/v

www.rewity.com/vb
سنو وايت

طبخات اسماك من

رز بالربيان (مربين خليجي)

٢ كيلو ربيان – ٢ ١/٢ كوب رز – ٣ بصل مفروم – ١ ١/٢ ملعقة صغيرة بهارات – ١ ١/٢ ملعقة صغيرة كركم – باقة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة – ١/٤ ملعقة صغيرة هيل مطحون – ١ ملعقة صغيرة ليمون اسود مطحون – ٢ فص ثوم مدقوق مع زنجبيل أخضر و ١ فلفل حار – ٥ ملعقة كبيرة زيت – ١ عود دارسين – ٢ مسمار – ٣ فلفل أسود – ٤ هيل – ١ ملعقة صغيرة ملح زعفران منقوع في ١/٤ كوب ماء ورد .

١ – يقلب البصل المفروم على النار ويرش بالماء حتى يلين ويحمر .

٢ – تضاف البهارات والملح والكركم ومسحوق الهيل والثوم ويقلب الجميع ثم يضاف الربيان ويقلب .

٣ – يضاف الزيت ويقلب المزيج وتضاف الكزبرة الخضراء .

٤ – يغلى الماء في قدر متوسط مع الهيل والدارسين والفلفل الاسود والمسمار والملح .

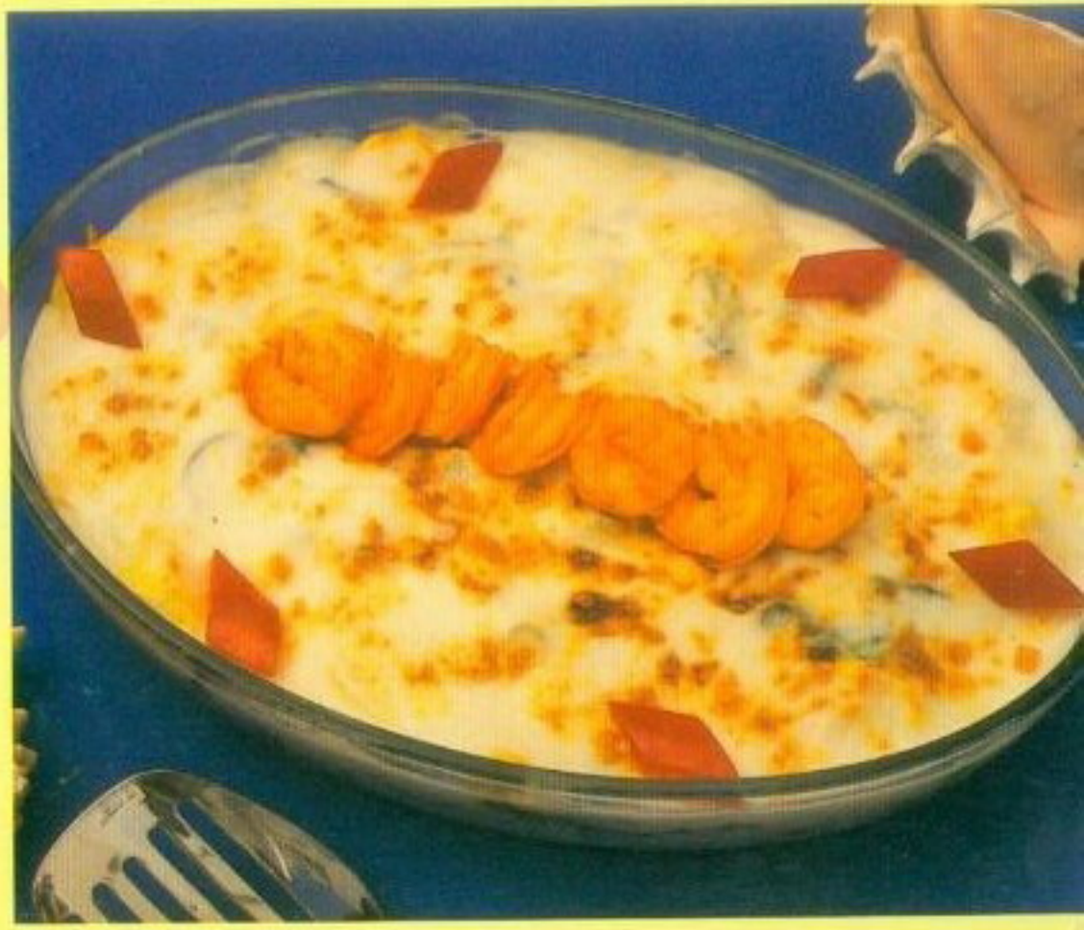
٥ – يضاف الرز إلى الماء ثم يترك ليبضج ثم يصفى .

٦ – يصب الرز المصفى في القدر ويوضع الربيان بينه .

٧ – يصب عليه ماء الورد والزعفران ويغطى جيداً حتى ينضج .

٨ – يرفع الربيان جانباً ويوضع على الرز عند التقديم .

ربيان بالسبانخ



٢ كوب ربيان مسلوق - ١ كيلو أوراق سبانخ - ١ ملعقة كبيرة زبدة - ١ فص ثوم مفروم - ١/٤ كوب فطر شرائح

مقادير الصلصة

١/٤ كوب زبدة - ١/٢ كوب طحين (لجميع الاستعمالات) - ٢٣/٤ كوب ماء سلق الربيان ١ كوب حليب - ١/٤ كوب جبن مبشور - ١/٤ ملعقة صغيرة ملح .

١ - تسيح الزبدة ويقلب فيها الثوم ثم تضاف أوراق السبانخ ويقلب حتى يجف ماؤه .

٢ - لإعداد الصلصة تسيح الزبدة في قدر ويضاف الطحين ويحرك جيداً .

٣ - يضاف الحليب وماء السلق والملح ويستمر في التحريك حتى يتجانس الخليط .

٤ - يضاف الجبن ويحرك بسرعة .

٥ - يبطن صحن فرن زجاجي بطبقة رقيقة من الصلصة .

٦ - يصف عليها الربيان ثم تصب طبقة من الصلصة ويضاف السبانخ ويغطى بطبقة من الصلصة .

٧ - يوضع في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح .

www.rewity.com/vb

الرز بالربيان

٢ كيلو ربيان - ٢ ١/٢ كيلو كوب رز - ١/٤ كوب جزر مقطع مكعبات صغيرة - ٢ بصل مقطع شرائح رفيعة - ٣ بيض مخفوق ومتبل بالملح والفلفل الاسود - ٣ ملعقة كبيرة فلفل اخضر بارد ومفروم - ١/٢ كوب فطر مقطع شرائح - قليل من الشعرية - ٣ ملاعق صلصة صويا - ١ ملعقة كبيرة ذرة مسلوق - ١ ملعقة صغيرة زنجبيل مدقوق - زيت للقلي .

١ - يقطع الربيان افقياً ويسلق مع اضافة الملح .

٢ - يقلب كل من البصل والجزر والذرة والفطر في الزيت حتى يحمر لونها ثم يضاف الربيان والزنجبيل .

٣ - يرفع الخليط ويضاف قليلاً من الزيت وتقلب فيه الشعرية حتى تحمر ثم يضاف الرز ويقلى .

٤ - يضاف إليه ماء السلق بحيث يرتفع عن الرز قليلاً ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

٥ - يقلى البيض ويقطع قطعاً صغيرة .

٦ - يضاف خليط الربيان والبيض إلى الرز ويحرك قليلاً .

٧ - ترش عليه صلصة الصويا مع استمرار التحريك ويغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

www.rewity.com

www.rewity.com/vb
سنو وايت

الربيان بجبن الفتة

١ ١/٢ كيلو ربيان مقشر - ٢ ملعقة كبيرة طحين (جميع الاستعمالات) مع ١/٤ ملعقة صغيرة ملح - ١/٣ كوب زيت زيتون - ١ كوب بصل مفروم - ١ كوب بصل اخضر مفروم - ٢ فص ثوم مدقوق - ٢ كوب طماطم مقشرة مهروسة - ١ ١/٣ كوب ماء - ١/٣ كوب بقدونس مفروم - ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود - ١/٤ ملعقة صغيرة ملح - رشة فلفل أحمر ناعم - ٢٠٠ جم جبن فتة - ملعقة صغيرة أوريجينو .

١ - يرش على الربيان خليط الطحين والملح ويترك لمدة ٥ دقائق ثم يغسل .

٢ - يحمى الزيت ويقلب فيه البصل الاخضر والثوم .

٣ - يضاف الطماطم ونصف مقدار البقدونس والاوريجينو ويتبل بالملح والفلفل الاسود ويترك على نار هادئة حتى يتماسك .

٤ - يصب نصف مقدار الصلصة في اناء الفرن ويصف عليه الربيان ثم يغطى بطبقة اخرى من الصلصة .

٥ - يفتت جبن الفتة على السطح وينثر عليه البقدونس و الاوريجينو المتبقي ثم يوضع في فرن حار حتى يسيح الجبن ويحمر لونه .

لزانيا بالربيان

١ ١/٣ كيلو ربيان يقشر وينظف ويغسل ويسلق - ٢ كوب ماء سلق الربيان يستخدم في تحضير الصلصة البيضاء - ١٠٠ جم جبن موزاريلا مبشور مع رشة من الاوريجينو .

١ - تقطع كل ربيانة شريحتين متطابقتين .

٢ - تعد الصلصة البيضاء كما سبق في (القباقب بالصلصة البيضاء)

٣ - يبطن صحن الفرن بطبقة رقيقة من الصلصة .

٤ - تصف شرائح اللازانيا وتغطى بطبقة من الربيان ويصب عليها طبقة أخرى من الصلصة البيضاء وتعاد العملية بالتوالي حتى تنتهي بطبقة من اللازانيا تغطى تماماً بطبقة من الصلصة البيضاء .

٥ - يرش عليها جبن الموزاريلا وقليل من الزبدة .

٦ - توضع في فرن حار لمدة ٢٠ دقيقة حتى يحمر وجهها .

www.rewity.com/vb

مرق الربيان

٢ كيلو ربيان - ٢ عود دارسين - ٣ حبات فلفل أسود - ١ ملعقة من البهارات والكركم - ١ بصل مفروم - ٣ فص ثوم مدقوق - ١ بطاطس ١ باقة كزبرة مفرومة - ١ ملعقة صغيرة بهارات - ١ ملعقة صغيرة زنجبيل اخضر مفروم - ١ فلفل أخضر حار مفروم - ١ حبة طماطم - ٣ ملاعق صغيرة معجون طماطم - ٣ ملاعق كبيرة زيت - ١ ليمونة سوداء - ١ كوب لوبيا مسلوقة - ١ ملعقة أكل تمر هند منقوع في ماء حار .

١ - يقشر الربيان وينظف جيداً ثم يوضع في قدر متوسط ويغطى بالماء وتضاف إليه جميع البهارات والكركم وفص ثوم مقطع شرائح وملعقة كبيرة بصل مفروم والكزبرة الخضراء ويترك يغلي قليلاً .

٢ - يصفى الربيان ويحتفظ بماء السلق .

٣ - يقلب البصل في القدر ويرش بقليل من الماء حتى يلين ويحمر .

٤ - يضاف الزيت والربيان والثوم والبهارات ويقلب ثم تضاف البطاطس والكزبرة والزنجبيل والفلفل الحار والملح والطماطم ومعجون الطماطم واللوبيا المسلوقة ويقلب المزيج .

٥ - يصفى ماء الصبار (تمر هندي) ثم يضاف مع ٤ أكواب من ماء السلق الى المزيج السابق ويضاف الدارسين والليمون الاسود ويترك حتى يغلي .

www.rowity.com/vb

www.rewity.com/vb
سنو وايت

القباقب المسلوقة

عدد ١٢ قبقب – ١ ١/٢ ملعقة صغيرة كركم – ٢ ملعقة كبيرة ملح – عـدد ٤ تمرات منقوعة في ماء حار .

١ – تغسل القباقب جيداً ثم توضع في قدر ويضاف لها الماء بحيث يغطيها وتترك حتى يغلى الماء .

٢ – يضاف الكركم والملح ثم يهرس التمر ويصفى ويضاف إلى ماء السلق .

٣ – تترك القباقب حتى تنضج ثم تصفى من الماء وتترك لتبرد .

www.rewity.com/vb
سنو وايت

سلطة الربيان

١/٢ كيلو ربيان مسلوق ومقطع شريحتين - ١/٤ كيلو خس مستدير - ٢ طماطم - ١/٢ فلفل أخضر بارد - ١ خيار - ١ جزر - ١ افكادو - ١ بصل - ١/٣ كوب زيتون

الصلصة :

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون - ١ ملعقة كبيرة خل - عصير ليمونة واحدة - ٣/٤ ملعقة صغيرة ملح مدقوق مع ١ فص ثوم - رشة فلفل أسود مطحون

تقطع خضار السلطة ثم تخلط بالربيان المقطع شريحتين وتحفظ بالثلاجة ثم تعد الصلصة بخلط جميع مكوناتها وقبل التقديم تصب الصلصة على الخضروات .

www.rewity.com/vb
سنو وايت

قباقب بالصلصة البيضاء

٢ كوب لحم قباقب مسلوق - ٣٠ ملعقة كبيرة زبدة - ١ بصل مفروم - ٢ فص ثوم مدقوق - ١/٤ كوب فطر شرائح - ٣ ملاعق كبيرة كزبرة خضراء مفرومة - ١/٢ ملعقة كبيرة كمون وكزبرة مطحونة وفلفل أسود - ٢ ملعقة أكل جبن تشادر مبشور - ٢ ملعقة أكل بقسماط ناعم

مقادير الصلصة :

٢ ملعقة كبيرة زبدة - ٢ ١/٢ ملعقة كبيرة طحين (جميع الاستعمالات) ١ ١/٢ كوب حليب .

طريقة عمل الصلصة :

١ - تسيح الزبدة في قدر صغير على نار هادئة حتى تظهر فيها فقاعات .

٢ - يضاف الطحين مع التحريك المستمر ثم يضاف الحليب تدريجياً مع التحريك المستمر حتى يتجانس الخليط تماماً .

٣ - يضاف الملح والفلفل الاسود .

١ - يقلى البصل بالزبدة ثم يضاف الثوم والبهارات ثم تضاف القباقب وباقي المقادير .

٢ - يغطى القدر ويترك على نار هادئة لبضع دقائق .

٣ - تعد الصلصة وتخلط مع القباقب حتى يتكون خليط كثيف القوام .

٤ - تحشى ظهور القباقب وترش بفتات الخبز والجبن المبشور .

٥ - توضع في فرن متوسط الحرارة حتى يتماسك الحشو .

www.rewity.com/vb
سنو وايت

كبسة الربيان

٢ كيلو ربيـان - ٢ ١/٢ كوب رز - ٢ عود دارسين - ٢ مسمار - ٢ فلفل أسود - ١ ١/٢ ملعقة صغيرة بهـارات وكركم - ٢ بصـل مفـروم - ٣/٤ ملعقة صغيرة لومي مطحون - ٢ ليمون أسود - ٣ فص ثوم - باقة صغيرة كزبـرة خضـراء مفرومـة - ١ فلفـل أخضـر حـار مفروم - ١/٢ كـوب لوبيا مسلوق - ٥ ملاعق كبيرة زيت - ٣ هيل - ٢ طماطـم مقطعة .

١ - يقشر الربيان وينظف ويضاف إليه ماء مغلي ثم تضاف إليه أعواد الدارسين والمسمار والفلفل الأسود وشرائح من الثوم و ١ ملعقة كبيرة بصل مفروم و ١/٤ ملعقة كبيرة كركم وبهارات .

٢ - يصفى الربيان ويحتفظ بماء السلق ويملح ويغلى مع ليمونة سوداء .

٣ - يحمر البصل في القدر ويرش بالماء ثم يضاف الربيان والثوم المدقوق والبهارات ورشة كركم والفلفل الأخضر والليمون الاسود المطحون واللوبيا المسلوقة والكزبرة المفرومة وقطع الطماطم .

٤ - يرفع الحشو وتضاف ٢ ملعقة أكل زيت ثم يقلب الأرز مكانه ثم يضاف ٤ أكواب من ماء سلق الربيان الحار إلى الرز ويضاف الدارسين والفلفل الأسود والمسمار .

٥ - يغطى القدر ويترك لمدة ١٥ دقيقة على النار .

٦ - يوضع الحشو بين الرز ويغطى القدر بإحكام ويترك على نار هادئة ليترسي .

٧ - يقدم مع وضع حشو الربيان أعلى الرز .

www.rewity.com/vb
سنو وايت

سمك بالطحينة

٢ كيلو سمك مقطع شرائح كبيرة - ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ١ ملعقة صغيرة كمون وكزبرة مطحونة - ١ ملعقة صغيرة ملح - ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود - ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أحمر .

www.rewity.com/vb
سنو وايت

صلصة الطحينة :

١ كوب طحينة - ١/٢ فنجان عصير ليمون - ١ بصل مبشور - ٣ فص ثوم مدقوق - ١ كوب ماء .

١ - ينبل السمك بعصير الليمون والملح والكمون والكزبرة والفلفل الأسود ثم يرص في طبق فرن عريض .

٢ - تحضر الصلصة بخلط الطحينة مع عصير الليمون .

٣ - يضاف إليها الثوم والبصل وتخفف بالماء حتى تصبح خلطة قابلة للصب وتنبل بالملح والفلفل الأسود .

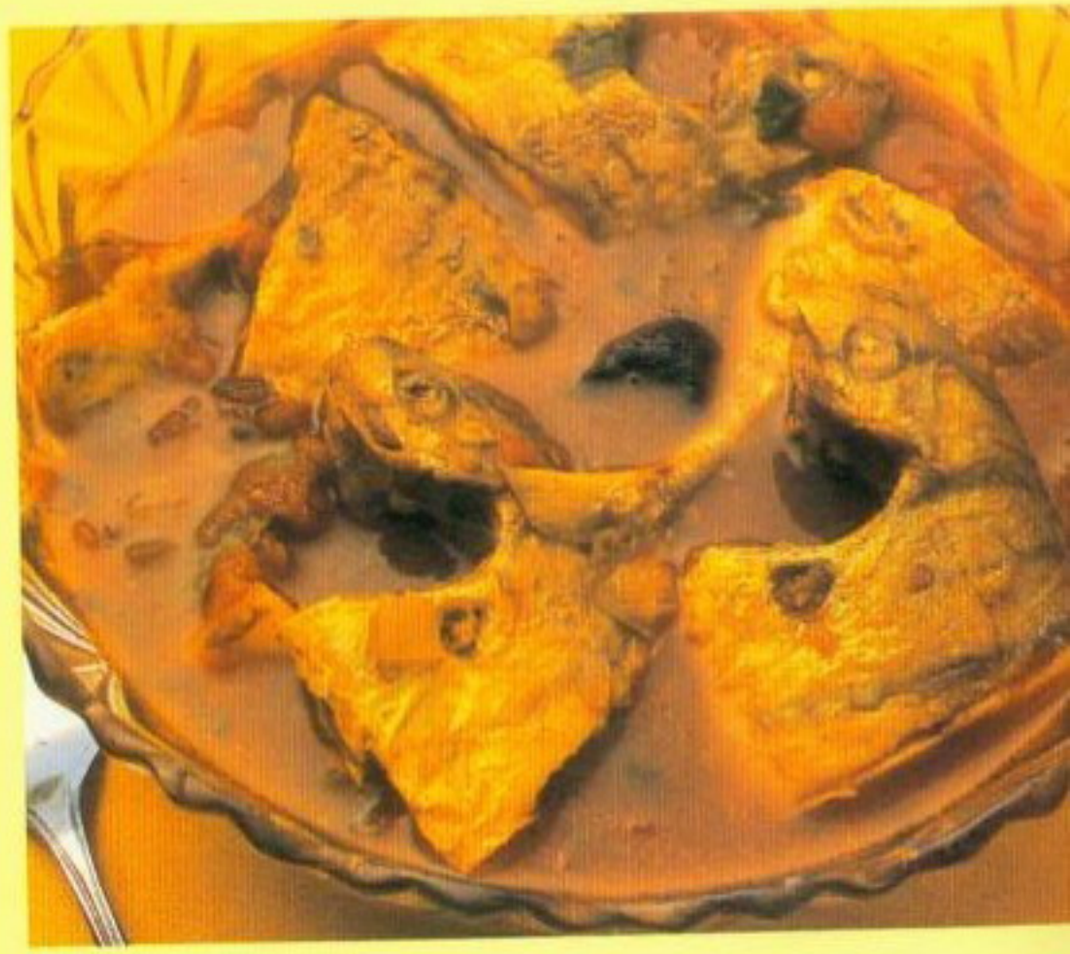
٤ - تصب الخلطة على السمك بحيث تغطي جميع قطع السمك .

٥ - يسخن الفرن على درجة حرارة متوسطة ويوضع فيه طبق السمك حتى يحمر وتنشف الطحينة .

٦ - يرش الطبق بالفلفل الاحمر ويزين بحبات الزيتون .

www.rewity.com/vb
سنو وايت

مرق السمك (المطفي)



١ كيلو سمك - ٤ بصل مفروم - - ٤ فص ثوم مدقوق - ٢ ملعقة زنجبيل أخضر مدقوق - ١/٢ كوب كزبرة خضراء مدقوقة - ٢ ليمون أسود .

٢ طماطم كبيرة مقطعة - ٤ ملعقة صغيرة معجون طماطم ٢ ملعقة كبيرة بهارات منوعة - رشة فلفل أسود - ٢ ملعقة صغيرة كمون وكزبرة مطحونة - ٣ أكواب ماء مغلي - ١ عود دارسين - تمر هندي منقوع في ١/٢ كوب ماء حار - ٢ بطاطس مقطعة .

١ - يحمى الزيت في القدر ويقلب فيه البصل حتى يلين ويحمر .

٢ - تضاف البهارات والطماطم والكزبرة الخضراء والثوم والزنجبيل ومعجون الطماطم والملح .

٣ - يضاف الماء المنقوع فيه التمر الهندي بعد تصفيته ويضاف الليمون الأسود وعصير الليمون وعود الدراسين والماء .

٤ - تحمر البطاطس قليلاً في الزيت ثم ترفع وتضاف إلى الخليط .

٥ - يحمر السمك تحميراً خفيفاً ثم يوضع في الخليط .

٦ - يترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة .

www.rewity.com/vb
سنو وايت

مصلى السمك (في قاعته)

٢ ١/٢ كوب رز - ٢ كيلو سمك - ٢ طماطم مقطعة - ٣ بصل مقطعة - ٢ بطاطس مقطعة - ٣ هيل - ٣ فلفل أسود - ٣ مسمار - ٣ دارسين - ٢ ملعقة صغيرة بهارات - ١ ملعقة صغيرة ملح - ٣ فصوص ثوم - ١ فلفل أخضر حار - ٣/٤ ملعقة كبيرة ليمون أسود مطحون - ٤ ملعقة كبيرة زيت .

١ - تنظف السمكه وتقطع قطع كبيرة وتتبل بالملح والبهارات والثوم .

٢ - يقلى السمك على الجانبين حتى يحمر .

٣ - يحمر البصل والبطاطس المقطع في الزيت ثم يضاف الثوم والفلفل مع قليل من الملح ويقلب ثم يضاف الطماطم المقطع والبهارات واللومي الاسود .

٤ - في أثناء ذلك يغلى الرز في الماء المملح ويضاف إليه الدارسين والهيل والمسمار ويترك يستوي نصف استواء ثم يصفى .

٥ - يصف السمك في قاع القدر فوق البصل والبطاطس .

٦ - يضاف الرز المسلوق فوق السمك ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

www.rewity.com/vb
سنو وايت

www.rewity.com/vb
سنو وايت

السمك المقلي بالبيض والبقسماط

٢ كيلو سمك - ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون - ١ ملعقة صغيرة بهارات ٢ فص ثوم مدقوق - ١ ملعقة صغيرة ملح - ٣ أكواب بقسماط ناعم - ٣ بيضات مخفوقة ومتبلة بالملح والفلفل - زيت للقلي .

١ - يخلط عصير الليمون مع الملح والفلفل والبهارات والثوم .

٢ - ينظف السمك جيداً ثم ينزع عنه جلده ويقطع شرائح كبيرة .

٣ - تدعك شرائح السمك بالخليط وتترك مغطاه لمدة ساعة واحدة .

٤ - تغمس الشرائح في البيض المخفوق ثم تقلب في فتات الخبز على جميع الجوانب .

٥ - تقلى قطع السمك في زيت حامي على الجانبين حتى تنضج وتحمر .

٦ - تصف على ورق المطبخ للتخلص من الزيت الزائد .

www.rewity.com/vb
سنو وايت

www.rewity.com/vb
سنو وايت

كبسة السمك

٢ ١/٢ كوب رز - ٢ كيلو سمك - ٤ بصلات مفرومة - ١ ملعقة صغيرة زنجبيل أخضر مفروم - ١/٤ كوب كزبرة خضراء مفرومة - ٢ فص ثوم مدقوق - ٢ ليمون اسود - ١/٢ فلفل أخضر بارد مقطع - ٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم - ١/٢ ٤ كوب ماء دافئ - ٣ ملاعق أكل زيت .

البهارات تحوي الآتي :

١ ملعقة صغيرة بزار مخلوط - ١ ملعقة صغيرة كركم - - ١ ملعقة صغيرة كزبرة - ١ ملعقة صغيرة كمون جاف مطحون - ٣ مسمار - ٢ حبة هيل - ٢ ملعقة صغيرة ملح .

١ - ينظف السمك ويقطع إلى قطع كبيرة ويدعك بقليل من الثوم والكركم والملح وعصير الليمون والبهارات ويترك جانباً .

٢ - يعد الحشو بتقليب البصل في القدر ويرش بالماء حتى يلين ويحمر .

٣ - يضاف إلى البصل الزيت والبهارات والثوم والليمون الاسود المطحون والفلفل والزنجبيل والكزبرة الخضراء وقليل من الكركم ومسحوق الهيل ويقلب جيداً .

٤ - يوضع السمك ويترك مع الخليط ليقلى لمدة ٥ دقائق لكل جانب .

٥ - يضاف الماء الدافئ ويترك على نار متوسطة بعد وضع الملح والليمون الأسود والدارسين والمسمار والهيل ومعجون الطماطم .

٦ - بعد نضج السمك يسكب الرز ويترك ليطهى مع السمك على نار هادئة حتى ينضج الرز .

www.rewity.com/vb
سنو وايت

سمك مشوي

٢ كيلو سـمك - ٤ فص ثوم مدقوق مع ملعقـة صغيرة ملـح - ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود - ٢ ملعقة كبيرة ملح لدعك السمك .

١ - ينظف السمك جيداً من غير إزالة الحسك ومن الأفضل عدم فتح البطن للإبقاء على شحم البطن .

٢ - يدعك السمك جيداً بخليط الثوم والملح ويترك فترة .

٣ - يدعك بالملح من الخارج .

٤ - يشوى على الفحم أو الصاج على الجانبين .

سمك مشوي بالفرن

٢ كيلو سمك - ٢ فص ثوم - ١ ملعقة صغيرة ملح - ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود - ٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ١/٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون - - ١/٤ كوب كزبرة خضراء مفرومة - حلقات ليمون للتزيين - شرائح فلفل أخضر - شرائح بصل .

١ - يدق الثوم مع الملح والبهارات ويخلط بعصير الليمون والزيت .

٢ - ينظف السمك جيداً وتزال احشاءه وخياشيمه .

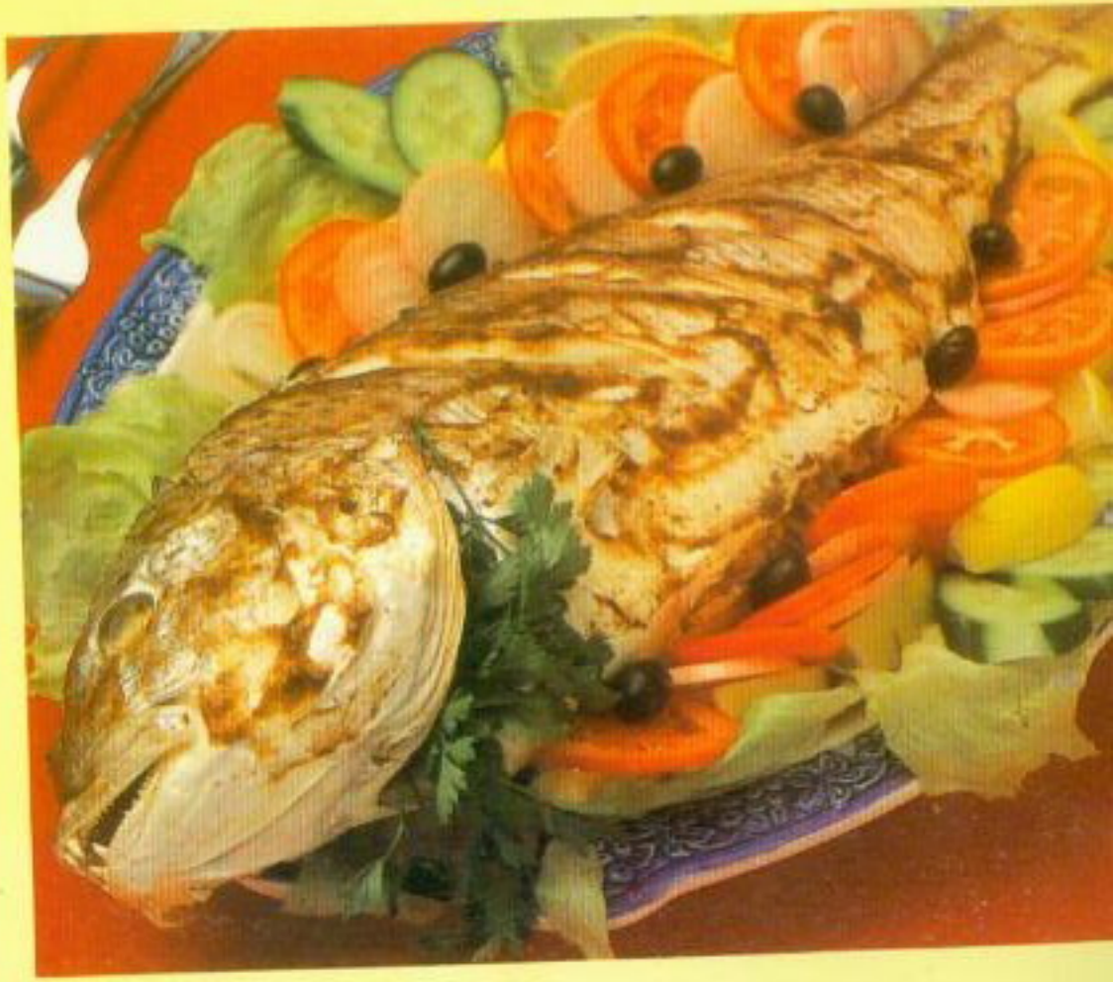
٣ - يدعك السمك بخليط الثوم من الداخل والخارج ويحشى بالكزبرة الخضراء .

٤ - تدهن الصينية بالزيت ثم يصف فيها السمك مع شرائح من البصل والفلفل البارد .

٥ - توضع الصينية في الفرن تحت نار هادئة لمدة ٤٠ دقيقة .

www.rewity.com/vb
شو وايت

السمك المحشي (في الفرن)



سمكة تزن من ٣ إلى ٤ كيلو - ٤ فصوص ثوم مسحوق مع ١/٢ ملعقة صغيرة ملح - ١/٤ كوب بقدونس مفروم ناعم مع جزره مبشورة - بصلة كبيرة مبشورة - ١ ملعقة صغيرة ليمون أسود ناعم - ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ١ ملعقة كبيرة زبدة - ١ ملعقة كبيرة زيت - ٣/٤ كأس ماء دافئ منقوع فيه ملعقة كبيرة تمر هندي - ١ ملعقة صغيرة ملح - ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود - ١/٤ ملعقة بهارات مخلوطة .

١ - تنظف السمكة جيداً وتزال احشائها وخياشيمها .

٢ - تعد الحشوه بخلط البقدونس والجزر المبشور والبصل والليمون الاسود ثم يرش بالبهارات المخلوطة .

٣ - تنبل السمكة بالملح والفلفل الاسود وعصير الليمون من الداخل والخارج .

٤ - تحشى السمكة بالخلطة ثم تفرك بمسحوق الثوم .

٥ - توضع في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

٦ - بعد أن تنضج السمكة تخرج من الفرن ويعمل بها شقوق بسيطة وترش بالتمر الهندي وتدخل مكشوفة بالفرن لمدة ١٠ دقائق ثم تقدم .

www.rewity.com/vb

رز مشخول

٢ كوب رز - ١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح - ٢ ملعقة أكل زيت حار - ١ عود دارسين - ٢ هيل - ١ بصلة كبيرة مقطعة شرائح - ٦ ملاعق أكل زيت .

١ - ينظف الرز في ماء بارد مع قليل من الملح ثم يغلي في الماء ويضاف إليه الملح والدارسين والهيل المفتوح جزئياً مع تقليب الرز من أسفل إلى أعلى .

٢ - يترك الرز ليغلي حتى يتناصف نضجه ثم يصفى جيداً .

٣ - يعاد الرز إلى القدر ويصب عليه الزيت الحار ثم تخفف النار ويترك الرز ليترسي .

٤ - يغلي الزيت وتحمر فيه شرائح البصل ثم يصفى للتخلص من الزيت الزائد ويزين به سطح الرز .

www.rewity.com/vb
منتدى وايت

الرز المحمر (الحلو)

٢ كوب رز - ٢ كوب سكر - ٢ ملعقة أكل زيت حار - ١/٢ ملعقة صغيرة هيل مسحوق - قليل من خيوط الزعفران منقوعة في ١/٤ كوب ماء ورد (حسب الرغبة) ١ عود دارسين

١ - يسخن السكر في قاع القدر حتى يحمر باللون البني ثم يضاف إليه ماء دافئ وعود دارسين ويحرك حتى يذوب السكر .

٢ - يضاف الرز عند غليان الماء حتى ينضج ثم يصفى ويرش عليه بعض السكر .

٣ - يعاد الرز إلى القدر وتخفف النار ويضاف الزيت الحار ثم مسحوق الهيل ويرش بماء بالزعفران المنقوع في ماء الورد .

٤ - يقدم مع السمك المشوي أو المقلي أو المطفي .

www.rewity.com/vb
سنو وايت

للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb
وللمزيد من أعداد فتافيت الأصلية والكاملة زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb
منتديات روايتي
للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb
وللمزيد من أعداد فتافيت الأصلية والكاملة زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb
للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb
منتديات روايتي